



《小兔子移居後的心情日記》

繪本故事書

近年，社會大眾對青少年的精神健康十分關注，作為父母該如何關顧青少年的情緒狀況成了重要的議題。童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心於2022年出版了《你是我最好的朋友》繪本故事，透過小兔子要移居外地所引發的情緒故事，鼓勵父母與年幼兒子女談「別離」和處理別離的情緒，以回應當時的移居潮。

文 童軍知友社社工 廖凱兒、蔡慧煌

中心於2025年再次以小兔子為故事主人翁出版了《小兔子移居後的心情日記》，藉著小兔子移居後需面對新環境，而出現了害怕又孤單的情緒，她如何在父母、老師和好朋友的鼓勵和支持下，慢慢學會接納自己的心情，並勇敢地表達感受。透過簡單易明的故事，讓孩子能夠明白表達情緒的重要性。

由於年幼孩子未必懂得用言語來表達自己的感受，較多透過行為表達情緒，家長需要細心觀察孩子的行為變化，了解背後的成因及孩子的情緒需要。繪本後半部分備有家長錦囊，主要教授家長及照顧者如何引導孩子表達情緒時需要的步驟和技巧，更提供了實用方法，利用情緒圖卡、繪本故事、情緒日記及面譜等，協助孩子認識、接納及表達自己的情緒。

我們相信陪伴是最好的支持，而孩子最需要的便是家人的支持。當家長在面對孩子出現情緒時，或許會感到焦慮、內疚或不知所措，以上感受都是正常的。我們鼓勵家長嘗試抱著開放的心，接納自己的情緒，透過自我關懷與覺察，選擇合適的方式回應。過程雖然漫長且不容易，但沿途家長並不是孤單的，我們鼓勵家長需要時可與老師或社工等分享和協作，共同陪伴和幫助孩子，應對生活中的改變與挑戰，成為孩子的守護者！



親愛的小朋友：你有沒有遇過小兔兔的經歷，當我們遇到一些改變，可能會出現不同的情緒和感受，這也是正常的。所以我們要接納它，嘗試表達感受。

讓孩子明白每個人都有不同情緒



家長錦囊



家長錦囊提供實用的
應對方法和原則，
協助家長引導孩子表達感受